

# きゅうしょくだより 11月号

令和3年10月28日  
中野区立武蔵台小学校  
校長 若菜 康史  
栄養士 和田 美穂

## 感謝して食べていますか？

秋晴れの日が続いていますが、朝夕はとても冷え込むようになり、日が沈むのも早くなりました。季節の変わり目は風邪をひきやすくなります。衣服の調節をこまめにし、規則正しい食生活を心がけて体調を崩さないようにしましょう。

11月23日は勤労感謝の日です。働いている人に感謝する日ですが、食べ物に対しても同じです。料理を作ってくれる人に感謝するのはもちろんのこと、食べ物にも感謝しましょう。

## ☆食事の挨拶をしっかりとしよう。

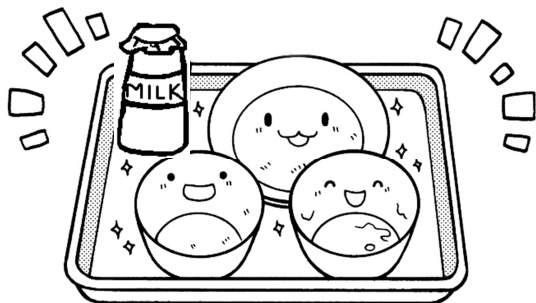
私たちは食べずには生きてはいけません。

「いただきます」の言葉には、食べものの命をいただきます、という気持ちも込められています。

「ごちそうさま」の「ちそう（馳走）」とは、「走る」という意味があります。昔は食事を出すために馬を馳せたり、狩りに出るなど走り回ったそうです。力を尽くして用意してくれた人に対する感謝の気持ちが込められた言葉です。食事の前と後には心を込めて言いましょう。



## ☆残さず食べよう。



食べ物に対する最大の感謝は「残さずに食べること」です。ふだん自分の食べているお肉の元の姿を知ると驚く人がいますが、私たちは他の動物の命をいただいて生きています。野菜も果物も同じです。残さず食べることが最大の感謝の示し方です。自分の適量を知って残さずに食べたいものです。

# 運動会にむけて体をしっかり作りましょう。

1月13日の運動会にむけて各学年とも準備が始まりました。練習の成果を発揮できるように、しっかりと体を作っておきましょう。

運動会に100%の力を出せるよう、食事にも十分配慮してあげたいものです。食事が偏ると、疲れやすい・

ケガをしやすい・集中できなくなる、といったことが

起こりやすくなります。バランスのとれた食事です十分に栄養をとり、体の調子を整えることが大切です。具体的にはどんなものを食べたらよいでしょうか？

☆積極的にとりたい栄養素は

①たんぱく質(筋肉をつくる)・肉・魚・卵・大豆(大豆製品)・牛乳・乳製品など

②炭水化物(持久力・集中力の維持)・ごはん・パン・麺など

③ビタミン(体の調子を整える)・野菜・きのこ・果物など

また、汗をかいたら水分をこまめにとりましょう。

一生懸命練習した後は、しっかり食べてしっかり休むことも必要です。栄養補給の仕上げには、十分な睡眠が必要です。睡眠中は、成長ホルモンが分泌されます。十分な睡眠は体作りには欠かせません。

そして、朝ごはんは必ず食べましょう。エネルギー不足の体では、思わぬケガをすることもあります。午前中の練習と授業に集中するためにもしっかりと朝ごはんを食べてきてください。



## かぜの予防を心がけましょう。



かぜを予防するために手洗い・うがいの実行はもちろんのこと、食生活にも気を付けましょう。バランスのよい食事を規則正しくするのが一番のかぜ予防です。鍋料理はこれからの季節、かぜ予防にもってこい



です。いろいろな野菜や材料を一度に摂ることができます。緑黄色野菜や良質のたんぱく質をたくさん摂るように心がけましょう。